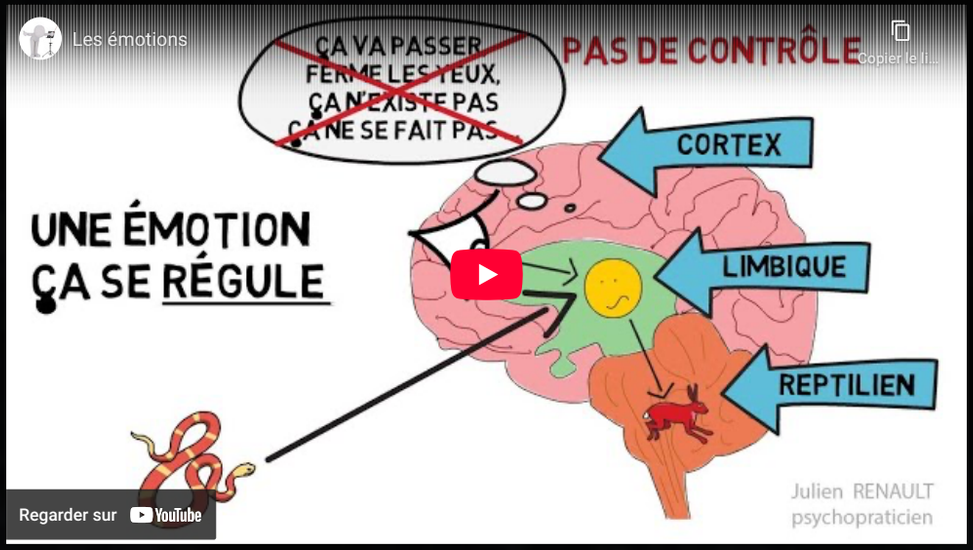
Les Emotions

31/12/2024

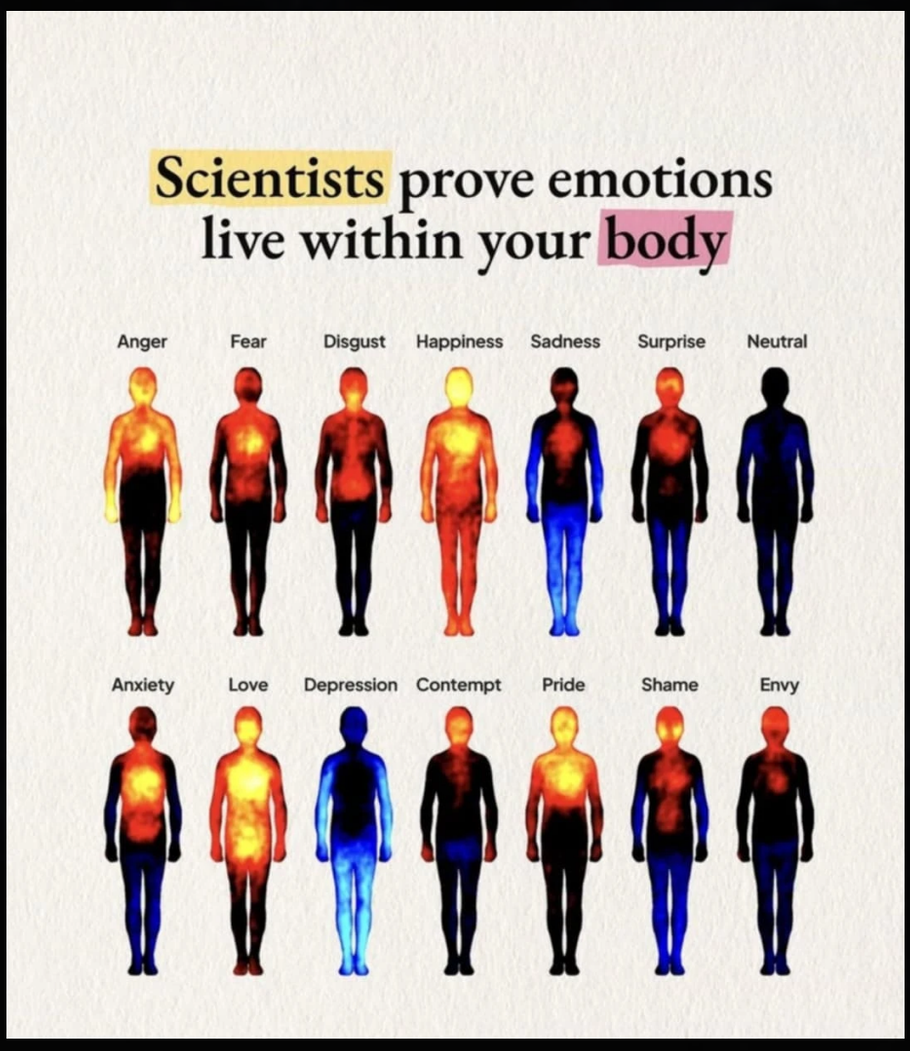
Regardez cette video, le reste est juste la Retranscription - Julien RENAULT IFS Centre

C'est un spécialiste du modèle qu'on appelle Infernal Family System et qui est fantastiques pour se comprendre car c'est vraiment TRES PRECIS., Foncez :)



Émotion signifie ***« mettre en mouvement »,*** l'émotion est une réaction face à un élément déclencheur qui sert à nous dire / prévenir que quelque chose **:** la joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût, elles-mêmes déclinées en émotions secondaires. La gamme des émotions est très large. Et toutes ont un sens et une histoire qui leur sont propres. Il est essentiel d'être à leur écoute pour les reconnaître et mieux les gérer mais aussi mieux comprendre les autres et réagir de façon adaptée. Il faut savoir que la plupart des animaux ressentent les émotions, les mammifères bien sûr mais pas que, les poissons aussi et d'autres.

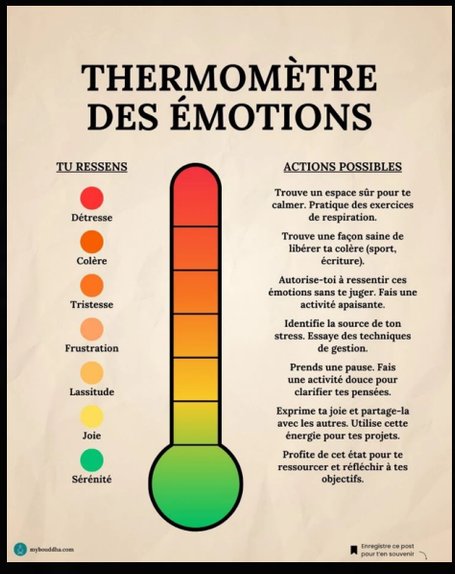
Les émotions sont soit agréables ou désagréables mais elles ne sont pas positives ou négatives, neutres, bien ou mal, elles n'ont ni valeur morale ou sociale. **Avoir une émotion neutre est un non-sens. Mais plusieurs émotions peuvent s'opposer pour créer une impression de neutralité.**



En tant qu'Être-Vivant & Espèce Social,

les Emotions & l'Empathie sont Primordiales.

- **La joie** sert à nous dire quand quelque chose nous sied.
- **La tristesse** sert à accueillir le deuil pour nous calmer et pouvoir plus facilement passer à autre chose.
- **La colère** sert à nous dire qu'il y a une limite de notre intégrité qui a été franchie : il faut repousser.
- **Le Dégoût** sert à nous prévenir d'un danger pour le rejeter (ex : quelque chose de toxique).
- **La Surprise** nous prends à parti, on ne sait plus comment réagir, c'est un reboot. Soit on va être soit on va être **Etonné**, et c'est là qu'on **Apprend**. Soit on va être **Choqué** : ça peut aller jusqu'au trauma. Le Choc et le **trauma** est un lourd baggage de Peur.
- **Et la Peur** sert à évaluer le danger, attaque / fuite / soumission / adaptation.



(sur)Vivre, c'est s'adapter ou mourir.

Agir c'est bien, savoir ce que l'ont fait, c'est mieux. Il faut savoir que nous avons une mémoire émotionnelle génétique comme les animaux dangereux.

Une émotion ignorée va grossir : l'angoisse va venir, c'est la peur.

On ne peut pas duper nos émotions : les drogues dissimulent les sensations pas l'émotion et ne résolvent rien, pas plus que l'éducation, le contrôle, ou le déni.

En présence d'un environnement toxique, elles finiront par être abimée. On n'applique pas un schéma intellectuel à une émotion pour la régler, et donc ni le déni, ni l'éducation coercitive, ni les divertissements, ni le contrôle.

Donc non on ne ferme pas les yeux, on ne se dit pas « ça va passer », on ne fait pas comme si elle n'existait pas, ou que « ça ne se fait pas ».

Une émotion ne se contrôle pas, elle se régule.

D'où vient cette idée, ce mensonge du contrôle des émotions ?

Culturellement, **nos pros de la pensée** (philosophes, penseurs) place le cortex et ses fonctions comme pièces ultime de l'évolution des espèces. Dans la course à la dominance sociale, le penseur n'étant que rarement doué à autre chose qu'à penser, place tout naturellement sa capacité d'abstraction, sa pensée, comme le bien le plus précieux et le plus utile à nos sociétés (ce seraient des vaches qu'ils placerait leurs capacité digestives en avant, mais là, c'est le cortex), reléguant nos émotions à de viles instinct animal et leur corps, à un simple **outil,** un simple mécanisme tout bon à **produire. C'est L'objectivisation : la déshumanisation.**

Ainsi, notre conditionnement social culturel nous pousse à écarter, à contrôler nos bestiales émotions sous le poids de la « haute pensée ». Notre éducation, notre culture, nos croyances ont toute en commun la maitrise et le contrôle de nos émotions. Le tout porté par la dominance sociale, bien aisée de couper à la racine, notre sens le plus développé pour contester l'autorité. Et donc on nous apprend très tôt à nier l'évidence de nos émotions parce que ça arrange bien tout le monde.

Le contrôle est un conditionnement : un apprentissage soit **direct** où on nous a interdit d'exprimer nos émotions, **nos ressentis**, **soit indirect**, où une fois nos émotions exprimées, nous nous sommes **sentis rejeté**. Dans les 2 cas le résultat reste le même : pour notre sécurité, une émotion doit être contrôlée. Et donc pour le reste de notre vie nous allons donc réprimer nos émotions.

Tout démarre par une émotion simple : comme la **peur,** due à un stimuli extérieur **provoquant un instinct de fuite**. Cette émotion à peine ressentie va être, comme on nous l'a appris, **écraser par le cortex** : par des diversions, des pensées, des croyances, et comme on refuse d'écouter cette émotion, **elle va grossir**. Puis cela va **générer d'autres émotions secondaires** comme la tristesse ou la colère, la tristesse de me rendre compte que je ne m'écoute pas, et la colère contre mon conditionnement. Ces émotions multiples vont **générer d'autres pensées, d'autres contrôles etainsi de suite**, comme un millefeuille, et notre psychisme devienne le **lieu d'une bataille entre émotion et conditionnement** en un tout incroyablement complexe, **qui finira tôt ou tard, par de l'angoisse : de la Peur**. Mais à aucun moment dans ce processus, je vais analyser la cause de mon émotion, ni m'intéresser à sa solution.

Contrairement à la **régulation qui s'inscrit dans le présent.** Norte émotion apparait, elle est **observée** par notre cortex qui va l'interroger. L'émotion indique un problème et sa solution automatique. **Le cortex va vérifier le problème** : est-il fondé ? est-il un problème du présent, ou la résurgence traumatique d'un passé ? **Puis il va interroger la solution, vérifier si c'est la meilleure et la comparer à d'autres solution, puis enfin, passer à l'action.**

Une émotion n'est donc jamais un problème :

c'est le meilleur chemin pour trouver la solution.

Les 5 lois des émotions :

- **Pas d'émotion sans action**
- **Seule une action va calmer une émotion**
- **Une émotion est forcément agréable ou désagréable**
- **Une émotion ignorée va grossir**
- **On n'applique pas un schéma intellectuel à une émotion**

Il est important de ne pas se laisser écraser ou dominer par ces émotions car elles peuvent biaisés notre regard. Dans ce cas, en effet, l'émotion devient préjudiciable, celle-ci ne joue plus son rôle de signal d'alarme, mais se transforme en **émotion pathologique : c'est la Peur qui même à l'apathie ou l'antipathie**. Et ainsi, l**es émotions peuvent être biaisés par un nos schémas de défense égotiques** qui ne sont pas du tout appropriés, nous avons alors un comportement immature : **Narcissique / égocentrique.**

Développement Personnel & Gestion des Emotions

Un prochain billet se fera sur les Hormones, l'équivalent des émotions au niveau physique.

Partager Post

Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

• Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biais par règles

• les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram

Téléchargements gratuits :
• Ma Liste d'Achat
• Mon Guide Express Complet
• Tous mes schémas dispo sur Pinterest
• Mon support de formation contre le Déni
-
Facebook • Instagram • Tipeee • Avis Google
Thread • Youtube

Agdistys • Diane Serant © Tous droits réservés 2021
Site Dark Mode à économie d'énergie. • Cookies

Ce site utilise des cookies pour permettre le bon fonctionnement, la sécurité, et vous offrir la meilleure expérience utilisateur possible.
N'acceptez que le nécessaire
Tout accepter